



Medienmitteilung
Oetwil am See, 22.05.2018

Superfood vor der Haustür

In den Brennnesselwochen vom 22. Mai bis 2. Juni 2018, bringt der Verein Brennpunkt Brennnessel die Pflanze in die Stadt Winterthur. In grossen Töpfen in der Innenstadt und als wunderbare Speisen, Säfte, Tee und Bier verarbeitet in den Restaurants und Läden, zum probieren, geniessen und sich verlieben.

Das von der Stadt Winterthur und Fenaco unterstützte Projekt *Superfood vor der Haustür* bringt die Brennnessel als überraschende Speisen und zugleich als Umweltthema, auf den gedeckten Tisch. Doris Abt und Martin Hofer des Verein Brennpunkt Brennnessel finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel und mit ihr zusammen viele andere verkannte Pflanzen in ein neues Licht zu rücken.

Achtung es brennt!

Die Brennnessel gilt als Unkraut, dem man mit Gift zu Leibe rückt. Wir ärgern uns, weil sie uns bei Berührung brennt. Doch hat sie mit ihren überragenden Inhaltsstoffen wie Eisen, Eiweisse, Vitamine und Antioxidantien, alle Eigenschaften eines heimischen Superfoods. Zudem ist sie wichtig für die Artenvielfalt von Schmetterlingen und Vögeln. Darüber hinaus kann sie uns beispielsweise als lokaler, anstelle von importieren Superfood zu einer besseren Ökobilanz und als Dünger und Spritzmittel zu einem giftfreien Garten verhelfen – Themen die brennen!

Brennnessel Variationen probieren

16 Brennnesseltöpfe stehen Innenstadt und mit ihnen die informieren über Themen rund um die allgemein bekannte und in ihrer Nutzung trotzdem unbekannt Wildpflanze. Das beginnt bei der Förderung der Artenvielfalt durch Brennnessel im Garten, die Nutzung als natürlicher Herbizid/Dünger und nicht zuletzt als unser gesundheitsfördernder Superfood vor der Haustüre. Interessierte dürfen in Restaurants wunderbar verarbeitete Brennnessel kosten, in Bars, in Bioläden, am Gemüsemarkt oder auch in Bäckereien. Details zu wo/was und wann unter:

www.brennpunktbrennnessel.ch

Das erste Brennnesselbier

Stolz präsentieren wir diesen Sommer das erste Brennnesselbier auf dem Markt. Im Mittelalter war das Kräuterbier alltäglich, mit dem Reinheitsgesetz wurde es radikal verdrängt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr. www.time-beer.ch

Erste Berührungen

Viele haben schlechte Erfahrungen mit dem Kontakt zur Brennnessel gemacht. Dabei ist das Ernten mit Handschuhe und Schere leicht und nach dem Kochen, braten, mixen oder walken brennt sie auch bestimmt nicht mehr.

Die Brennnesselblätter entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack frisch am besten als Gemüse oder Suppe gekocht, als Beigabe im Quark, gebacken in einer Quiche oder auch als Pesto-Sauce für Pasta. In Spätzli, Lasagne oder als Gemüsechips im Ofen zubereitet, die Verarbeitungsmöglichkeiten sind enorm vielseitig. In Säften und Smoothies ist die Brennnessel mit der hohen Dichte an Nährstoffen, purer Powerfood. Brennnesselsaft oder Sirup mit Apfelsaft oder einem Prosecco gemischt, eignet sich wunderbar für einen Sommerdrink.

Sogar die Brennnesselsamen können frisch aufs Butterbrot, im Müesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden. Die Brennnesselsamen und Pollen gelten zudem als potenzsteigernd und aphrodisierend. Nicht umsonst wurden sie zu früheren Zeiten in Klöstern verboten.

Auf der Homepage www.brennpunktbrennnessel.ch findet sich eine Auswahl an Rezepten oder Buchempfehlungen.

Lokaler Superfood für Mensch und Tier

Wie gut die Brennnessel als Nahrung schmeckt, haben die Raupen schon lange entdeckt: Bis zu 50 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennnessel und viele Vögel wiederum von den Raupen. Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist ein konstanter Brennnesselbestand überlebenswichtig.

Von wegen Unkraut

30'000 Jahre alte Funde von Brennnessel-Bastfasern zeigen, wie früh diese Pflanze von Menschen genutzt wurde. Lange Zeit wurde sie als Heilpflanze, Faserquelle für Seile, Segeltuch und Kleidung verwendet sowie als Nahrung für Mensch und Tier. Noch im Zweiten Weltkrieg half sie vielen über die Hungersnöte hinweg, erst danach geriet sie als Armenessen in Vergessenheit.

Superfood für Blumen und Gemüse

Im Garten ist die geschnittene Brennnessel perfekt zum Mulchen von Gemüse und Beeren. Brennnesselsud hilft bei Befall mit Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau. Wie beliebt die Brennnesseljauche als Dünger ist, zeigte der „Brennnesselkrieg“ in Frankreich: Die Verbreitung von Informationen über Brennnesseljauche, die seit Jahrhunderten selbstverständlich war, wurde in Frankreich im Jahre 2006 mit einer Busse mit bis zu 75'000 Euro unter Strafe gestellt. Die einfache Begründung für diese Sanktion: Brennnesseljauche verfüge über „keine Marktzulassung“. Es entbrannten landesweit hitzige Debatten und Proteste, die dazu führten, dass das Verbot 2011 aufgehoben wurde.

Das erste Brennnesselbier der Schweiz

Stolz präsentieren wir diesen Sommer das erste Brennnesselbier der Schweiz. Im Mittelalter war das Kräuterbier alltäglich, mit dem Reinheitsgesetz wurde es radikal verdrängt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr. www.time-beer.ch

Ort und Datum der Veranstaltungen entnehmen Sie der Website www.brennpunktbrennnessel.ch. Dort finden sich ausserdem weitere Informationen und Rezeptideen von Rebecca Clopath, der Buchautorin Gabriele Leonie Bräutigam und weiteren.

Für Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Kontakt:

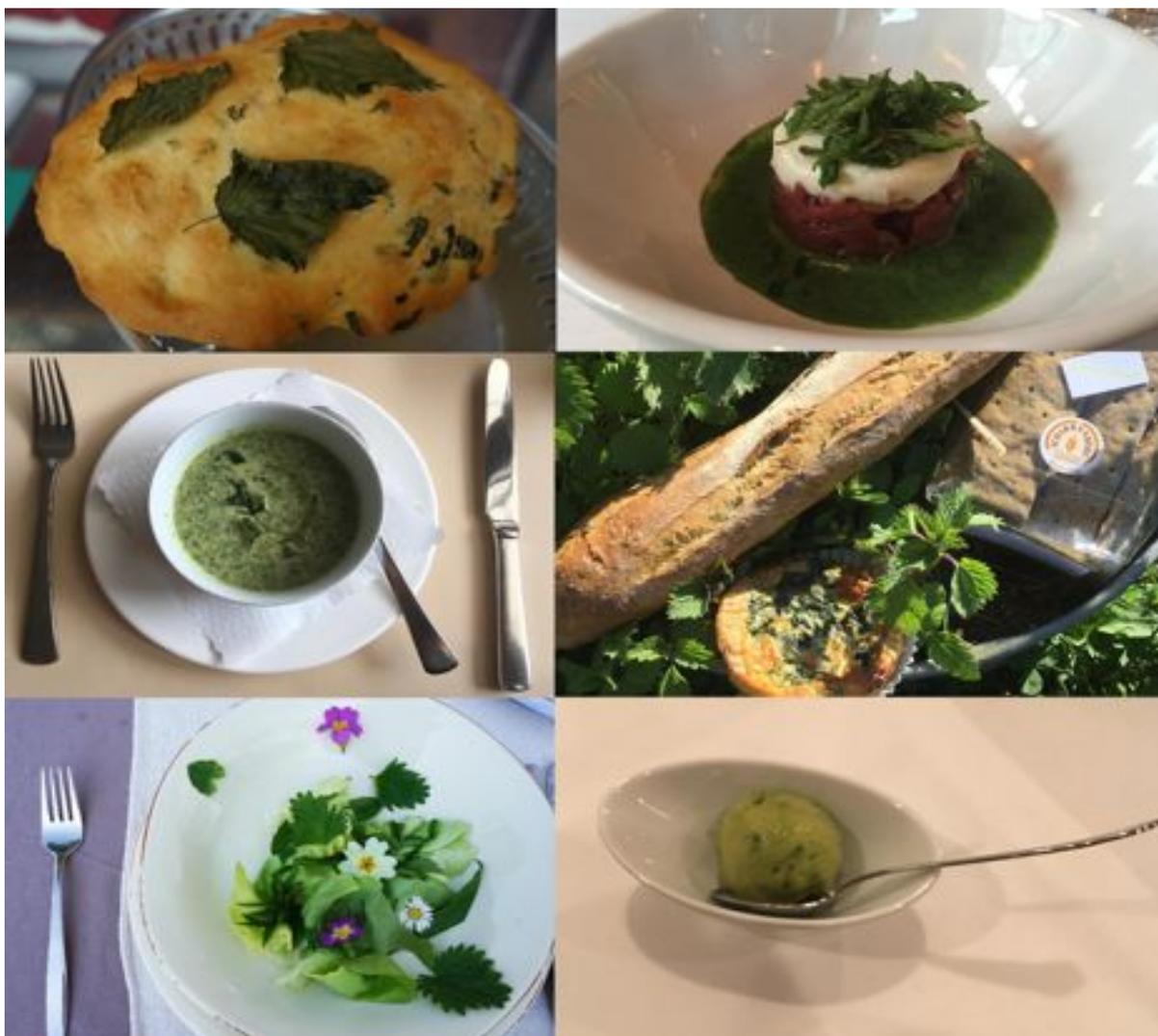
Doris Abt
Tel. 076 568 00 75
d.brennnessel@gmail.com

Martin Hofer
Tel. 076 568 00 75
m.brennnessel@gmail.com

Die Bilder stehen in druckfähiger Auflösung zum Download bereit:

www.brennpunktbrennnessel.ch/presse

Bilder aus den Brennnessel-Wochen 2017



Oben: Brennnessel-Focaccia (Rest. Tüfi, Zürich), Rindstartar mit Topinambur im Brennesselsud (Rest. Jakob, Rapperswil)

Mitte: Brennesselsuppe, (Rest. Tüfi, Zürich), Brennnessel-Brot neben Knäckebrot und Quiche (Scharrenberg, Oetwil am See)

Unten: Salat mit Brennesseln (Privat), Brennnessel Glace (ZunftHaus zur Waag, Zürich)

